

颈椎病腰腿痛病因风险和外治方法

本报健康热线80889272,不少的读者来电求医问药,随着寒冷天气的到来,特别是骨关节疾病患者占了不少的比例,颈椎病、肩周炎、腰椎间盘突出、膝关节退行性病变开始多发或复发加重等,这类疾病群体也随着冬天的到来进入了难熬的寒冬,有什么方疗法可以改善或消除这些疼痛或症状呢?

颈肩腰腿痛的主要病因是肌体自然老化是主因,其他的诱因是过度劳损,就是身体过度透支,加上姿势不对、长期营养不均衡,受风寒湿邪等入侵,跌打损伤等,造成这些主要活动频率高的关节部位筋腱肌肉神经的损伤肿胀,造成气

运行受阻,出现筋腱韧带的劳损失去固摄力和附着力,椎间盘突出、压迫痛感神经、炎症因子等垃圾瘀积过度,积液形成,体液出现异常、运动功能障碍等,造成头痛、头晕眩晕、耳鸣、干眼症、高血压、焦虑抑郁、脾气暴躁、失眠、面色萎黄发黑等。如果拖延不治或错误的治疗方法会加重病情,无疑是在伤口上撒盐或雪上加霜,让本来可以早日改善的疾病越来越重或者并发症越来越多,进入了恶性循环期,更有甚者会造成脑梗心梗等致命的风险。

有病贵在早治,特别是过了四五十岁,这些疾病的高发期,也是人体多事之

秋的关键期,这段时期就像旧汽车要大修一样,人体这些部位的劳损、垃圾瘀积积累等需要及时调治疏通。天道中医通过7年多的中医外治创新改良的临床,对于这些疾病的治疗发现,颈肩腰腿等部位身体出现异常,很多并发症都与这些部位有病变相关,通过1~5个疗程治疗这些部位,经络和气血畅通进入自然循环状态,可以整体有效地改善或消除全身多年未愈之病或几十种病症,特别是年轻和病龄短的,大部分1~3个疗程可以消除症状。年老病龄长的,大部分4~5个疗程消除症状,并且还会在第四~五个疗程追加大通关治疗,全身整体

五脏六腑的疏通经络,大部分症状会消除。

孟女士47岁,十几年前颈椎病开始陆续加重,头晕,后背不能遇凉风发板,像背了个锅盖,肩膀不舒服,影像检查为颈椎突出,椎管狭窄,常年便秘,面色灰黑色爱发火、膝关节痛,采用汽燻疗法外治后,颈椎疼痛开始减轻,第五天头晕消除,一个疗程结束,便秘消除,颈椎疼痛开始减轻,做到第四个疗程的时候,面色开始转为粉里透红的润泽,颈椎酸痛感大幅减轻,后背发凉背锅盖感觉消除,肩周疼痛同时消除,膝盖疼痛消除,目前还在继续治疗中。

半岛全媒体记者

HPV疫苗接种预约来了

市立医院东院常规开展HPV疫苗预防接种服务

半岛全媒体记者 王鑫鑫

宫颈癌作为女性生殖系统最常见的恶性肿瘤,也是唯一知道发病原因的妇科癌症,超过90%的宫颈癌患者都能检测出HPV(人乳头瘤状病毒)病毒。HPV疫苗一经上市,立刻成为社会讨论的热点。现在,HPV疫苗来到了岛城人民的身边,青州市市立医院东院妇科目前已常规开展HPV疫苗的预防接种工作。

HPV一般指人乳头瘤状病毒,分为高危型和低危型,高危型感染主要与女

性宫颈癌和癌前病变的发生有关,低危型感染则与女性外阴肛周湿疣的发生有关。大部分人感染HPV后可被自身免疫力清除,不会引起任何症状,因此感染HPV并不意味着一定会得宫颈癌,只有高危型HPV持续感染,才会导致宫颈癌。HPV疫苗作为人类历史上已知的首款可预防癌症的疫苗,于2006年研制成功,并在2016年正式进入中国大陆。

HPV疫苗有必要打吗?打了就能预防所有宫颈癌吗?安全吗?专家的回答是:当然有必要!HPV疫苗预防宫颈癌

的有效率高达90%以上,另外,HPV疫苗还能预防生殖器疣等其他由HPV病毒引起的疾病。目前上市的疫苗均为预防性疫苗,包括现有的九价疫苗,并不能预防所有高危型HPV。因此无论接种何种疫苗,仍需定期接受宫颈癌筛查。HPV疫苗的安全性也得到了世卫组织的认可,接种疫苗并不会影响生育。

可以选择的疫苗有哪些呢?目前可以选择的疫苗有三种,分别为二价、四价、九价,价数越多,可以预防的HPV类型越多。不同价型的疫苗适用接种年龄不同,二价

接种年龄为9~45岁,四价接种年龄为20~45岁,九价接种年龄为16~26岁。

接种HPV疫苗需要注意什么?一般最佳注射疫苗时间是首次性生活前,有性生活之后虽然有效性减低,但也建议接种。如果是孕期、哺乳期女性、正处于感冒发烧的女性、对蛋白质过敏的女性不建议接种。

想接种的市民,可按照此预约流程预约:门诊预约挂号(东院妇科)→医生评估→签署知情同意书→持门诊病历、知情同意书前往东院预防接种门诊预约接种HPV疫苗。

好友相约一起来变美

变美见证者“万元大奖征集活动”持续征集,抓紧报名吧

半岛全媒体记者 王鑫鑫

由半岛都市报重磅打造的青岛首家权威医美平台——“半岛美Bar”小程序正式上线。小程序不仅有维权功能,还邀请专家团队入驻,提供最权威的美容整形指导。目前,小程序推出变美见证者“万元大奖征集活动”,十多项美容整形项目可免费做。活动推出后,受到了爱美人士的热切关注,报名者中有办公室职员,有销售人员,有电台主持人,还有大学生等。大家的诉求五花八门,有想整牙的、文眉的、抽脂的,也有想隆鼻、丰唇、拉皮的。活动还在持续征集阶段,想参加的赶紧报名吧。

“半岛都市报新栏目上线,为爱美的女性朋友提供了这么多福利,没多想就报名了。”众多报名者中有一位王女士告诉记者,她平时很注重保养,会定期做一些美容护肤等项目。冬季皮肤干燥,所以

她老早就打算做保湿舒缓一类的项目。但美容机构太多,平时自己挑选就有些眼花缭乱,碰巧“半岛美Bar”小程序上线推出了这项福利活动,她赶紧报名了,她觉得在半岛都市报的权威监督下,做任何项目都会很安心。她希望能抽中价值1000元的舒敏之星一次+无针水光一次+净白小气泡一次,让自己的脸蛋“喝饱水”。

王女士的好友冯女士在鼓动下也报了名,她所选择的项目是文眉。冯女士说,自己平时上班化淡妆,最耗神的还是画眉毛。“我是典型的手残党,两边眉毛总是画不匀称,自己看着都别扭,但不画的话整个人显得不精神,所以只好糊弄着出门。”冯女士特别感谢好友,把这个活动告诉了自己,她认为这是特别好的活动,给不了解医美的人提供了尝试和了解的机会。“希望自己能中奖,文眉后就不用每天早晨画了,省事。”

据介绍,变美见证者“万元大奖征集

活动”共设置三个奖项:10000元美容或整形项目1名;5000元美容或整形项目2名;3000元美容或整形项目3名;1000元美容或整形项目十名,以上奖项全部由青岛诺美德免费提供。中奖用户可作为见证官到院体验诺美德提供的项目。目前奖项设置包括价值10000元眼部综合整形,价值10000元魔力吸脂;价值5000元提眉或眼袋,价值5000元舒敏之星季度畅享卡(三个月内次数不限);价值3000元开运艺术文眉一次,价值3000元的基础水光针一次+婴儿针一次;价值3000元的复合水光针+超O净肤一次;价值1000元的全身两部位终身脱毛卡(比基尼除外);价值1000元的舒敏之星一次+无针水光一次+净白小气泡一次;价值1000元无针水光一次+光子嫩肤一次。获奖者可根据自己的需求从以上项目中选择。

想参加活动的爱美人士,您可以关注“半岛美Bar”小程序,点击“见证”按

钮,填写昵称、姓名、手机号,选择分类,输入想美容项目以及想说的一句话,然后点击“提交”即可。报名成功后,我们的工作人员会根据提报信息,为每位报名者制作页面,进行网络投票,最后根据网络人气排名敲定奖项。

配合小程序,我们还建立了“半岛美Bar”微信群聊。您可以扫描下方二维码入群,相关问题也可以在群内留言,我们帮您出谋划策解决。群内还会不定期举办线下活动、分享优惠福利,赶紧加入吧!



扫码关注“半岛美Bar”



想美容可扫码进群

南山大佛+高尔夫体验+考察康养小镇豪华2日游,夫妻同行仅需99元

乘坐超豪华航空座椅外宾专用车,可躺可坐,高标准特色餐,绝无强制消费,发团时间1月5日/6日



国际5A景区 南山大佛

为答谢新老顾客支持,半岛国旅联合山东小毛驴国际旅行社特别推出豪华2天1夜养生游,实地考察康养小镇,了解小镇康养,尊享品质晚年。国家AAAAA级景区,膜拜神圣的世界第一青铜南山坐佛、药师玉佛、许下您心中的愿望,游览南山禅寺、香水庵、民俗文化园、华严世界,带您走进南山海滨风光,东海观世音,东海炮台,古迹遗址。聘请专业的高尔夫教练带您去体验高尔夫球。

山东南山国际养生谷健康小镇是由南山集团精心打造的一处养生天堂,小镇秉承尊重自然环境的宗旨,充分利用南山旅游景区的佛、道、儒家文化和自然山水,致力于打造国内一流的养老养生圣地。

郑重承诺:

- 1、全程零自费景点,绝无强制消费,准四星高档住宿,当地高标准特色餐。
- 2、凡55——75岁均可报名。

- 3、豪华精品团仅限30人,报满即止。
 - 4、车内配备额温枪、消毒水、免洗洗手液,每天每人赠送一次性医用口罩。
- 报名电话:0532——66606257**
报名地址:南京路110号半岛都市报大厦一楼(半岛都市国际旅行社)
可乘12、26、33、202、220、370在南京路如东路下车或地铁3号线宁夏路站下车即可